■ Кому помогает "София" с.2
■ "На голом энтузиазме" с.3
■ В Мстиславле распустились весенние цветы с.7

Телепрограмма + 105 частных объявлений

НАВІНЫ З ГОРАК, ДРЫБІНА І МСЦІСЛАВА Ў АДНОЙ ГАЗЕЦЕ

2 кастрычніка 2014 г.
чацвер
№39 (277)

ISSN 2075-941X

# УзГорак

цана ў розніцу свабодная

АБЛАСНАЯ АГУЛЬНАПАЛІТЫЧНАЯ ГАЗЕТА. ЗАСНАВАНА Ў КРАСАВІКУ 2009 ГОДА. ВЫХОДЗІЦЬ ПА ЧАЦВЯРГАХ. ЗАСНАВАЛЬНІК І ВЫДАВЕЦ – ПРЫВАТНАЕ ПРАДПРЫЕМСТВА "УЗГОРАК". PDF-АРХІЎ НА САЙЦЕ HORKI.INFO

# Клинок длиною 10 сантиметров

Почти год назад, 1 сентября 2013 года, пристрастие к алкогольным напиткам покалечило судьбы еще двоих наших сограждан: один из них осужден к наказанию в виде лишения свободы, а другой – умер.

*По этическим соображениям имена и фамилии участников этой истории изменены.*

Ближайшим соседям потерпевшего толком поспать в ту ночь так и не удалось.

## Ничто не предвещало беды

В тот день трое жителей деревни **Сеньково** Горецкого района решили, по всей видимости, отметить наступление осени. Хотя, для того чтобы принять горячительного, особый повод друзьям (среди них была одна женщина) и не требовался. Они выпивали частенько и помногу, ведь благонравным образом жизни никто из них не отличался.

К примеру, **Владимир Щукин,** главный персонаж этой истории и будущий обвиняемый по делу об убийстве, женат не был, постоянной работы долгое время не имел, перебивался случайными заработками, за год трижды привлекался к административной ответственности за совершенные правонарушения.

Его знакомые – брат и сестра Горшковы – также имели зависимость от спиртного и от времяпровождения в "приятной" компании никогда не отказывались. Они и представить себе не могли, что в тот злополучный осенний вечер один из них станет жертвой, а другая – свидетелем страшного преступления. День для всех троих был самый обычный, действия – привычными, и беды ничто не предвещало.

С утра до темноты они втроем распивали спиртное возле свалки. Около семи вечера, когда выпивка закончилась, **Тамара Горшкова** и Владимир Щукин, считавшие себя "гражданской" парой, вернулись домой. Чуть позже пришел **Валерий Горшков** с очередной порцией алкогольных напитков. В ходе застолья В.Щукин и Т.Горшкова поссорились и даже слегка подрались – женщина получила от своего сожителя кулаком в лицо. Дело в том, что Щукин неожиданно вспомнил, что его "половинка", являясь обязанным лицом, не ходит на работу и, не откладывая дела в долгий ящик, решил ее перевоспитать.

Если бы Валерий Горшков в тот момент вспомнил народную мудрость про то, что "милые бранятся – только тешатся", и не вступился бы за сестру, трагедии в этот вечер могло и не быть. Но брату стало обидно за Тамару и он попытался ее оградить от нападок сожителя.

## В качестве аргумента – нож

Дальше события развивались стремительно, одурманенный вином разум, похоже, покинул всех участников той драмы. Горшков подскочил к обидчику и сильно ударил его кулаком в грудь. Тот, в свою очередь, решил использовать более сильный "аргумент" и схватил складной нож, лежавший на табуретке у печи. Почувствовав, что его может ожидать, Валерий схватил Владимира за руку и вырвал у него нож.

Но Щукин отступать так просто не собирался и снова завладел лезвием. Мужчины упали на пол, причем будущая жертва оказалась снизу. Через несколько секунд Горшков почувствовал, как острое лезвие вошло ему под мышку с левой стороны. В глазах потемнело, дышать стало тяжелее.

Наверное, в эту минуту оба участника драки поняли: произошло нечто такое, что исправить уже невозможно. Щукин сразу поднялся, увидев, что его рубашка в крови, снял ее и тут же бросил. Вслед за ним встал с пола и Горшков. Покачиваясь, он вышел из дома во двор.

Ножевое ранение в той драке получила и женщина. Когда мужчины боролись, Тамара пыталась оттащить своего сожителя от брата. Ей не повезло – В.Щукин повернулся и махнул лезвием в ее сторону. Позже врачи определят этот взмах, как колото-резаное ранение правой молочной железы.

Горшков же, выйдя во двор, сделал несколько шагов от порога, упал и умер. Для него в этот вечер было все закончено.

## "Скорая" констатировала смерть

Ближайшим соседям потерпевшего толком поспать в ту ночь так и не удалось. После всего увиденного и услышанного, после отъезда машин милиции и скорой они еще долго обсуждали между собой детали произошедшего, жалели между собой незадачливую Тамару, которой по жизни почему-то не везло с мужиками. Но это было уже потом.

А пока Горшкова, увидевшая своего брата, лежащим во дворе, кинулась к нему, стала его тормошить, а когда поняла, что признаков жизни он не подает, побежала к соседям за помощью – нужно было как можно быстрее вызвать карету скорой медицинской помощи.

К сожалению, помочь В.Горшкову было уже невозможно – приехавшая фельдшер констатировала смерть, которая наступила в результате ножевого ранения в область седьмого межреберья.

Позже эксперт более точно сформулирует причину смерти и укажет, что "смерть наступила от обильной кровопотери, развившейся в результате проникающего в плевральную полость колото-резаного ранения грудной клетки с повреждением нижней доли левого легкого". Также будет установлено, что это травмирующее воздействие стоит в прямой причинной связи с наступившей смертью потерпевшего и имеет признак тяжкого телесного повреждения.

В тот злополучный вечер при осмотре места преступления сотрудниками милиции кроме всего прочего был изъят складной нож длиной 24 сантиметра с длиной клинка 10 сантиметров. В ходе следствия будет доказано, что именно этим ножом потерпевшему была причинена смертельная рана.

Суд Горецкого района с учетом всех приведенных и исследованных в ходе разбирательства доказательств посчитал вину Щукина в умышленном противоправном лишении жизни другого человека (убийстве) доказанной. Тем более, что сам обвиняемый вину признал полностью и в содеянном раскаялся.

Согласно заключению комплексной судебной психолого-психиатрической экспертизы Щукин страдает синдромом зависимости от алкоголя (хроническим алкоголизмом) и нуждается в применении принудительных мер безопасности и лечения.

## Приговор

При назначении наказания суд учел все смягчающие и отягчающие вину обстоятельства, а также тяжесть совершенного преступления, наступившие последствия, личность виновного и назначил В.Щукину наказание в виде лишения свободы сроком на девять лет с отбытием наказания в исправительной колонии в условиях усиленного режима. И еще – назначил ему принудительное лечение от хронического алкоголизма.

Обвиняемый Щукин приговор обжаловал в связи со строгостью, по его мнению, назначенного наказания, в дополнительной жалобе он указывал, что умышленно потерпевшего не хотел убивать.

Определением судебной коллегии по уголовным делам Могилевского областного суда от 18.09.2014 приговор суда Горецкого района от 15.07.2014 года оставлен без изменений, а жалобы обвиняемого без удовлетворения.

Тщательно исследовав все обстоятельства уголовного дела судебная коллегия установила, что вина Щукина в совершении убийства доказана, назначенное ему наказание является справедливым и оснований для его смягчения не имеется.

■ **Александр Дмитриев, помощник прокурора Горецкого района, юрист 2 класса.**
■ **Галина Будная**

● ДОБРЫЕ ДЕЛА

# Кому помогает “София”

**Исполнительный директор Международного благотворительного общественного объединения “София” Сергей Зубович рассказал газете “УзГорак” о том, что удалось сделать для нуждающихся в Горецком и Мстиславском районах.**

МБОО “София” подарило Отделению дневного пребывания молодых инвалидов швейную машину.

**– Сергей Станиславович, расскажите о деятельности, связанной с нашим регионом.**

– В 2014 году наша организация оказала помощь учреждению **“Горецкий районный центр социального обслуживания населения”.** Для Отделения дневного пребывания молодых инвалидов мы приобрели швейную машину, которая помогает разрабатывать моторику рук (это, например, важно для одного из посетителей отделения, который недавно попал в аварию). А также холодильник, в котором теперь можно хранить продукты длительное время.

Кроме этого, нам удалось помочь Отделению круглосуточного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов учреждения **“Мстиславский районный центр социального обслуживания населения”.** Оно расположено в **Андранах** и рассчитано на 80 человек (но там проживает меньше). Мы купили новую промышленную стирально-отжимную машину на 18 кг белья. А также отремонтировали гладильный пресс и сушильную машину.

Все это было сделано для улучшения качества предоставляемых услуг пожилым людям. Общая стоимость двух завершенных в 2014 году проектов составила 84 226 323 белорусских рубля.

**– А кто вам помогает совершать эти добрые дела?**

– МБОО “София” спонсируется Гуманитарной службой Церкви Иисуса Христа Святых последних дней. Эта организация предоставляет помощь нуждающимся во многих странах мира. Наш девиз “Помогать людям, чтобы они смогли в последующем помочь себе сами”.

■ Продолжение на с.7.

● СПОРТ

## Последняя встреча

**На выходных пройдет последний тур областного чемпионата по футболу. Одна из игр состоится в Горках.**

В минувшую субботу 27 сентября на городском стадионе в рамках 21 тура друг против друга бились местные команды – **“Горки”** и **“Мираж”.** Игра закончилась всухую со счетом 6:0. Последний раз наши парни встречались лицом друг к другу 12 июля. Тогда матч закончился с еще более печальным счетом – 9:1 в пользу ФК "Горки".

В субботу 4 октября этот клуб, который устойчиво занимает вторую строчку турнирной таблицы, отправляется играть в **Круглое** (местная команда дышит нам в спину). На следующий день в воскресенье 5 октября дома “Миражу” предстоит непростой матч. Ребята сразятся с лидером футбольного чемпионата – **ФК “Вейно”** (Могилевский район).

ФК "Горки" уже обыгрывал ФК "Заря" (Круглое) 20 июля со счетом 3:0, а вот последняя встреча "Миража" и "Вейно" 19 июля закончилась с результатом 2:12.

Выходные завершат второй круг областного чемпионата, в финале которого, как уже понятно, за первое место будут бороться ФК “Горки” и ФК “Вейно”.

■ **Егор Клишевич**

● КОШЕЛЕК

## Зарплата почти у 40% работников в Беларуси составляет менее 500 долларов

**Средняя зарплата в 12.087 организациях составляет менее 5 млн. белорусских рублей, свидетельствуют данные официальной статистики.**

В этих организациях трудится около 1,27 млн. человек. Списочная численность работников всех юридических лиц, учитываемых официальной статистикой, составляла в августе 3,21 млн. человек. Таким образом, зарплату менее 5 млн. белорусских рублей в августе получали почти 40% работников.

В августе средняя зарплата в Беларуси составила 6,36 млн. рублей и впервые снизилась в 2014 году по сравнению с предыдущим месяцем. Снижение зарплат в августе по сравнению с июлем произошло во всех регионах: в Минске и Брестской области – на 2,3%, в Гомельской – на 1,8%, Могилевской – на 1,5%, Гродненской – на 0,6%, Витебской – на 0,3%, Минской – на 0,03%.

Как сообщалось ранее, правительство в конце июля приняло постановление №744 “Об оплате труда работников”, согласно которому увязало увеличение зарплат на госпредприятиях с темпами роста производительности труда.

В письме с разъяснениями принятого постановления, которое было направлено госпредприятиям и текстом которого располагает БелаПАН, говорится, что нормы документа распространяются при расчете зарплат работников начиная с августа 2014 года.

Согласно постановлению для государственных организаций установлено, что рост среднемесячной заработной платы работников допускается только при условии опережающего роста производительности труда. При невыполнении указанного условия фонд заработной платы за отчетный месяц уменьшается до размера, обеспечивающего соотношение роста производительности труда и заработной платы не менее 1,0.

В официальном комментарии к правительственному постановлению указывалось, что документ призван “нацелить организации не только на производство продукции, товаров, работ, услуг, но и на их реализацию, что будет способствовать снижению складских запасов и росту доходов организаций”.

“В связи с этим в качестве показателя при определении производительности труда в организациях определена выручка от реализации продукции, товаров, работ, услуг на одного среднесписочного работника”, – поясняло Министерство труда и социальной защиты нормы принятого постановления.

■ **Дмитрий Заяц, БелаПАН**



● ПРОИСШЕСТВИЯ

## Смертельный удар

**В Мстиславском районе обнаружен труп 48-летней женщины.**

Тело было найдено еще 31 августа в деревне **Ракшино** – сообщает областное УВД, уголовное дело возбуждено в понедельник 29 сентября. Видимых признаков насильственной смерти на теле не было, факт убийства был обнаружен лишь в результаты судебно-медицинской экспертизы.

Отдел уголовного розыска установил, что женщина могла быть убита собственным мужем. Для этого ему хватило удара кулаком в височную область.

Следственный комитет возбудил уголовное дело по статье 147 часть 3 – умышленное причинение тяжкого телесного повреждения, повлекшее по неосторожности смерть потерпевшего.

По этой статье законодательством пре-дусмотрено наказание в виде лишения свободы на срок от пяти до пятнадцати лет.

■ **Егор Клишевич**

## ВРекте из огня спасли человека

**Житель Горецкого района не подключил пожарный извещать к питанию и был пьян.**

ЧП произошло в понедельник 29 сентября вечером в частном жилом доме.

Когда МЧСовцы прибыли на место, они застали горящий внутри одноэтажный блочный дом и плотное задымление. Соседи рассказали, что внутри здания может быть хозяин, который здесь живет один.

Опасения сельчан оказались не напрасными – 40-летний мужчина был обнаружен лежащим на полу в комнате. Спасатели вынесли пострадавшего на свежий воздух, а затем "скорая" доставила беднягу в больницу. Ему поставили диагноз "отравление продуктами горения, алкогольное опьянение".

В доме, кстати, был установлен пожарный извещатель. Однако оборудование не сработало – не было элемента питания.

■ **Егор Клишевич, по информации МЧС**

## Депутат под следствием

**В отношении председателя сельсовета в Могилевской области возбуждено уголовное дело за незаконное выделение земельных участков.**

Как сообщил БелаПАН начальник отдела по борьбе с коррупцией и организованной преступностью прокуратуры Могилевской области **Андрей Волков,** председатель сельсовета, превышая предоставленные ему власть и служебные полномочия, организовал принятие незаконных решений о выделении земельных участков гражданам, не нуждающимся в улучшении жилищных условий.

“Это повлекло причинение существенного вреда государственным интересам при реализации основных задач и принципов в сфере земельных правоотношений, а также причинение существенного вреда правам и законным интересам граждан, нуждающихся в улучшении жилищных условий”, – отметил представитель прокуратуры.

Санкция ч. 3 ст. 426 УК, по которой обвиняется подозреваемый, предусматривает наказание в виде лишения свободы сроком до 10 лет.

■ **Вячеслав Будкевич, БелаПАН**

ТРУС НЕ ИГРАЕТ В ХОККЕЙ

# "На голом энтузиазме"

Горецкие хоккеисты в воскресенье в Ледовой арене разгромили минчан, а после рассказали нам, как можно создать команду, тренироваться и побеждать без посторонней помощи.

39-летний широкоплечий шатен **Алексей Метла** считается в **Horki Devils** "исполняющим обязанности капитана". Он объяснил, что название ребята выбирали такое, чтобы ни у кого не было. Да и "горецкие дьяволы" (это если перевести) звучит не только оригинально, но и угрожающе... для соперников.

**– Где вы нашли в Горках столько хоккеистов?**

– В нашей команде собрались абсолютно разные люди. Средний возраст – от 30. Есть хоккеисты, которым 18, а есть – и 56. Вместе играют студенты и преподаватели БГСХА, например. Всех нас объединяет одно – любовь к хоккею. Самые молодые, активные – победители "Золотой шайбы" 2005 года, они же самые перспективные.

Ждем пополнения состава – участники "Золотой шайбы" от Горок в последние годы выступали хорошо, немного повзрослеют, будут играть и у нас. Кстати, нашей команде уже года три. Начинали еще до строительства в Горках Ледовой арены.

**– Познакомьте нас с составом.**

– Первая пятерка: Максим Лихачев, Сергей Лихачев, Павел Улахович, Алексей Метла, Никита Песоцкий. Вторая пятерка: Леонид Печеньков, Игорь Малашенко, Денис Клопотов, Юрий Симончик, Владимир Челак. Третья пятерка: Андрей Воробьев, Александр Сивак, Ефим Еременко, Андрей Юрков, Сергей Горбачев. Четвертая пятерка: Александр Улахович, Леонид Урбанович, Иван Шароин, Алексей Петрусенко, Андрей Михеев. Вратари: Александр Зосимов, Денис Стрельцов и Роман Карнаухов.

**– Сейчас у каждой команды есть спонсор. Это либо государство, либо крупные организации. Кто помогает вам?**

– Мы – команда, которая основана целиком на собственной инициативе, как говорится, "на голом энтузиазме". Сами арендуем арену, оплачиваем форму и так далее. Вкладываем средства, чтобы насладиться игрой. Тренера у нас как такового нет – обходимся своими силами. При этом тренировки у нас стабильно два раза в неделю.

Пока местные власти не фокусируют на нас свое внимание, а так как мы находимся в стороне от Минска, где на сегодня около 60 любительских команд, участие в разного рода соревнованиях – дорогое удовольствие. Кстати, руководство нашей Ледовой арены всегда идет навстречу и помогает, так как даже провести матч с другой командой – значит урезать время массового катания. В любом случае, в Горках должна быть хоккейная команда.

**– Значит, все пока что в ваших руках?**

– Некоторые обстоятельства от нас не зависят. Например, молодые перспективные игроки оканчивают школу и разлетаются – поступают в другие города, в Минск. Если бы они оставались, то повышали бы свое мастерство, срабатывались бы с командой и росли вместе с ней. Ну и не всех лучших можем иметь по объективным и субъективным причинам.

**– В минувшее воскресенье Горки победили Минск. Это было просто?**

– Совсем нет. Наш соперник **Ice City** – чемпион Любительской Хоккейной Лиги в дивизионе "Лидер". В этом году команда стала победителем испанского международного турнира Barcelona Fenix Cup. В каком-то смысле игра с этим соперником для нас была проверкой на боеспособность. У них был приличный состав (выбрать качественных игроков из 60 человек можно). На выходных мы успели дважды встретиться с Ice City, оба раза – выиграли (сначала 8:7, а затем – 6:4). В последней игре при счете 0:2 могло показаться, что мы дрогнули. Шайба просто не шла в чужие ворота. Рад, что ребята проявили характер и переломили ситуацию.

**– Какие еще матчи запомнились за три года жизни Horki Devils?**

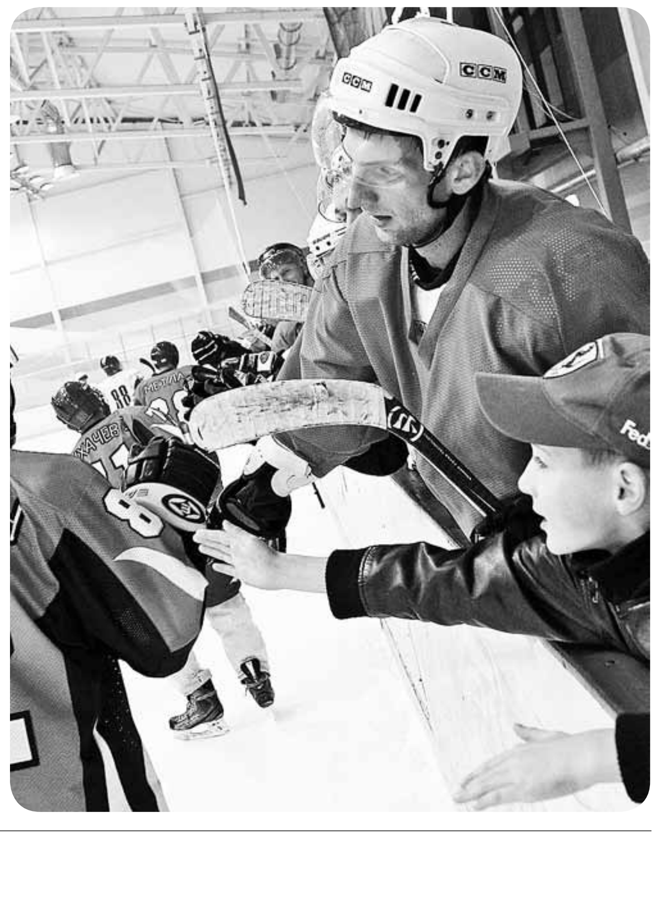
– Из выездов запомнился турнир в Орше и спарринг там с минской командой Hawks. Мы их 20:6 сделали. У нас каждый год зимой проходят игры на открытой площадке в Шклове, так называемое Winter Classic. А вообще у нас, конечно, очень мало выездов. В Минске и на западе Беларуси есть любительские лиги, а мы на "голодном пайке" в этом плане. Для нас каждая игра – событие. В позапрошлом году участвовали в чемпионате Могилевской области. Выступили достойно, но чемпионами не стали. Теперь готовы бросить вызов сильным любительским командам.

**– Значит, в ближайшее время – на первенство?**

– Да, первенство области, ну и встречи с грандами любительского хоккея, конечно. Мы всегда открыты для встреч с сильными соперниками, готовы к выездам и матчам дома. Надеемся, что интерес местных зрителей к хоккею будет расти. Пусть зрелищности пока может не хватает – мы над этим работаем, постоянно повышаем свой уровень.

Молодежь может перенять наш опыт и присоединиться к команде. А пока будем сражаться, играть и получать от этого удовольствие. Ждем болельщиков на матчи.

■ Текст: Александра Перелайко
■ Фото: Александр Храмко
■ Больше фото на сайте horki.info



## понедельник, 6 октября

**БЕЛАРУСЬ 1**

**06.00,** 07.20, 08.15 Доброе утро, Беларусь!
**07.00,** 08.00 (с сурдопереводом), 09.00, 12.00, 15.00, 19.00, 00.15 Новости.
**07.05,** 08.05 Деловая жизнь.
**07.10,** 08.10 Зона Х.
**09.10** Главный эфир.
**10.05** Клуб редакторов.
**10.45** "Звездная жизнь": "Закомплексованные родителями".
**11.00,** 13.00, 16.00 90 секунд.
**11.45** Наши.
**12.10** День в большом городе.
**13.15,** 15.25 "Цветы от Лизы", х/ф.
**15.15,** 18.40 Новости региона.
**17.30** Белорусское времечко.
**19.20** Арена.
**19.40,** 23.55 "Зона Х". Криминальные новости.
**20.00** Форум с Дмитрием Бочковым.
**21.00** Панорама.
**21.45** "След", х/ф.
**23.45** Актуальное интервью.
**00.35** День спорта.
**00.45** "Пара гнедых", х/ф.

**БЕЛАРУСЬ 2**

**07.00** Утро.
**09.00,** 10.05, 21.30 Телебарометр.
**09.05** "Сашка", сериал.
**10.40** "Царевич Проша", х/ф.
**12.05** "Умник", х/ф.
**13.55** "Мария Верн: Черная бабочка", х/ф.
**15.40** "Comedy Баттл. Без границ".
**16.40** "Сашка", сериал.
**17.50** "Тридцатилетние", сериал.
**18.50** "Универ", сериал.
**19.50** "Физрук", сериал. Закл. с.
**20.55** Реальный мир.
**21.25** КЕНО.
**21.35** "Виртуозы", сериал.
**22.50** "Кулинар-2", сериал.
**23.55** Хочу в телевизор!
**00.00** "Тридцатилетние", сериал.

**ОНТ**

**06.00,** 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00 (с субтитрами), 20.30 Наши новости.
**06.05** "Наше утро".
**09.05** Контуры.
**10.00** "Жить здорово!".
**11.05,** 13.05, 16.10, 18.15, 21.00 Новости спорта.
**11.10** "Фазенда".
**11.55** "Мужское/Женское".
**13.10** "Модный приговор".
**14.15** "Наедине со всеми".
**15.15,** 16.15 "Время покажет".
**16.50** "Давай поженимся!".
**18.20** "Обратный отсчет". "Солдаты Муссолини. Чужая война".
**19.00** "Жди меня".
**20.00** Время.
**21.05** "Дело принципа".
**22.15** "Легенды Live. "Led Zeppelin".
**23.00** "Вечерний Ургант".
**23.40** "Дублеры", х/ф.
**01.45** Ночные новости.

**РТР-БЕЛАРУСЬ**

**07.00** "Утро России".
**10.55** Погода на неделю.
**11.00,** 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
**11.30** "Прямой эфир".
**12.55** "Особый случай".
**13.50,** 16.50, 19.50, 00.20 Новости – Беларусь.
**14.30** "О самом главном".
**15.40** "Салам, учитель!".
**16.40** "Космонавтика".
**17.40** "Сердце звезды", сериал.
**18.40** "Пока станица спит", сериал.
**20.50** "Вечер с Владимиром Соловьевым".
**21.45** "Аромат шиповника", сериал.
**00.30** "Дежурный по стране". Михаил Жванецкий.
**01.20** "Женщины на грани", сериал.

**НТВ-БЕЛАРУСЬ**

**06.00** "НТВ утром".
**08.05** "До суда".
**09.05,** 10.20 "Возвращение Мухтара".
**10.00,** 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
**11.30,** 17.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
**11.50,** 13.20 "Суд присяжных".
**14.30** "Прокурорская проверка".
**15.30** "Едим дома".
**16.35** "Ржавчина", сериал.
**18.00** "Говорим и показываем".
**20.05** "Карпов. Сезон третий", сериал.
**22.00** Анатомия дня.
**23.00** "Братаны", сериал.

**СТВ**

**06.00,** 07.30, 10.30, 13.30, 16.30, 19.30, 22.30 "24 часа".
**06.10,** 17.20 "Минщина".
**06.20,** 07.45 "Утро. Студия хорошего настроения".
**07.40,** 20.10, 22.55 "СТВ-спорт".
**08.30** "Неделя".
**09.45** "Большой завтрак" с Ириной Ромбальской.
**10.40,** 17.30 "Званый ужин".
**11.35** "Семейные драмы".
**12.35** "Не ври мне!".
**13.50** "Большой город".
**14.30** "Япония: по ту сторону суши".
**15.35** "Тотальная распродажа".
**16.20** "Наше дело".
**16.50** "Следаки".
**18.30** "Странное дело".
**20.00** "Столичные подробности".
**20.15** "Поющие города". Дневник. Витебская область.
**20.20** "Доспехи бога 2: операция "Кондор", х/ф.
**23.00** "Спортивная неделя".
**23.30** "Военная тайна с Игорем Прокопенко".

**КАНАЛ БЕЛСАТ**

**7:00,** 11:55 ПраСвет
**7:35,** 12:30 Зона "Свабоды"
**8:05,** 19:00 Форум: Спыніць нельга глядзець
**8:50** Два на два: Ігар Лялькоў і Андрусь Старавойтаў
**9:25** "Mad Men. Утрапёныя-2", серыял
**10:15,** 15:45 "Пражская вясна", д/ф
**13:00** Эксперт
**13:35** "Прывід пяра", м/ф
**17:25** "Час гонару", серыял
**18:10** Над Нёмнам
**18:30,** 19:30, 20:00, 20:30 Навіны
**18:40,** 20:10 Агляд медыяў
**18:45** Каментар эксперта
**19:35** Свет
**19:50** Агляд падзеяў культуры
**20:15,** 20:35 Гарачы каментар
**20:50** Дэвайс
**21:00** Аб'ектыў
**21:25** Размова У. Мацкевіча / М. Жбанкова / С. Калінкінай
**21:55** Асабісты капітал
**22:15** Рэмарка
**22:40** "Прывід пяра", м/ф
**0:50** Інфарм.-публіцыстычны блок

## вторник, 7 октября

**БЕЛАРУСЬ 1**

**06.00,** 07.20, 08.15 Доброе утро, Беларусь!
**07.00,** 08.00 (с сурдопереводом), 09.00, 12.00, 15.00, 19.00, 00.55 Новости.
**07.05,** 08.05 Деловая жизнь.
**07.10,** 08.10 Зона Х.
**08.50** Слово Митрополита Тадеуша Кондрусевича на праздник Пресвятой Девы Марии Розарии.
**09.10** "След", х/ф.
**11.00,** 13.00, 16.00 90 секунд.
**11.05** "Земский доктор. Жизнь заново", сериал.
**12.10** День в большом городе.
**13.15** "Семейные мелодрамы-2", сериал.
**14.05** "Такая обычная жизнь", сериал.
**15.15,** 18.40 Новости региона.
**15.25,** 01.25 "Маша в законе!", сериал.
**16.35** "Семейные мелодрамы-2", сериал.
**17.30** Белорусское времечко.
**19.20,** 00.35 Сфера интересов.
**19.40,** 00.15 "Зона Х". Криминальные новости.
**20.05** "Земский доктор. Жизнь заново", сериал.
**21.00** Панорама.
**21.45** "След", х/ф.
**23.45** Вечер трудного дня с Егором Хрусталевым.
**01.15** День спорта.

**БЕЛАРУСЬ 2**

**07.00** Утро.
**09.00,** 21.30 Телебарометр.
**09.05** "Сашка", сериал.
**10.15** Кипяток.
**10.35** "Кулинар-2", сериал.
**11.45** "Виртуозы", сериал.
**12.55** Икра.
**13.25** "Универ", сериал.
**14.30** "Физрук", сериал. Закл. с.
**15.35** "Comedy woman".
**16.40** "Сашка", сериал.
**17.50** "Тридцатилетние", сериал.
**18.50** "Универ", сериал.
**20.55** Реальный мир.
**21.25** КЕНО.
**21.35** "Виртуозы", сериал.
**22.50** "Кулинар-2", сериал.
**23.55** Хочу в телевизор!
**00.00** "Тридцатилетние", сериал.

**ОНТ**

**06.00,** 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00 (с субтитрами), 20.30 Наши новости.
**06.05** "Наше утро".
**09.05** "Жить здорово!".
**10.25** "Контрольная закупка".
**11.05,** 13.05, 16.10, 18.15, 21.00 Новости спорта.
**11.10** "Фазенда".
**11.55** "Мужское/Женское".
**13.10** "Модный приговор".
**14.15** "Наедине со всеми".
**15.15,** 16.15 "Время покажет".
**16.50** "Давай поженимся!".
**18.20** "Зайцев+1", сериал.
**18.50** "Пусть говорят".
**20.00** Время.
**21.05** "Дом с лилиями", сериал.
**23.15** "Престиж", х/ф.
**01.35** Ночные новости.

**РТР-БЕЛАРУСЬ**

**07.00** "Утро России".
**11.00,** 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
**11.30** "Прямой эфир".
**12.55** "Особый случай".
**13.50,** 16.50, 19.50, 23.35 Новости – Беларусь.
**14.30** "О самом главном".
**15.40** "Небесный щит".
**16.40** "Факты".
**17.40** "Сердце звезды", сериал.
**18.40** "Пока станица спит", сериал.
**20.50** "Вечер с Владимиром Соловьевым".
**21.45** "Аромат шиповника", сериал.
**23.45** "Близнецы. Чудо в квадрате".
**00.35** "Кто первый? Хроники научного плагиата".

**НТВ-БЕЛАРУСЬ**

**06.00** "НТВ утром".
**08.05** "До суда".
**09.05,** 10.20 "Возвращение Мухтара", сериал.
**10.00,** 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
**11.30,** 17.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
**11.55,** 13.20 "Суд присяжных".
**14.30** "Прокурорская проверка".
**15.30** "Дело вкуса".
**16.35** "Ржавчина", сериал.
**18.00** "Говорим и показываем".
**20.05** "Карпов. Сезон третий", сериал.
**22.00** Анатомия дня.
**23.00** "Братаны", сериал.

**СТВ**

**06.00,** 07.30, 10.30, 13.30, 16.30, 19.30, 22.30 "24 часа".
**06.10,** 17.20 "Минщина".
**06.20,** 07.45 "Утро. Студия хорошего настроения".
**07.40,** 20.10, 22.55 "СТВ-спорт".
**09.00,** 13.50, 20.15 "Поющие города". Дневник. Витебская область.
**09.05** "Спортивная неделя".
**09.35** "Дальние родственники".
**10.00** "Центральный регион".
**10.40,** 17.30 "Званый ужин".
**11.35** "Семейные драмы".
**12.35** "Не ври мне!".
**13.55** "Поющие города". Кастинг-шоу. Брестская область.
**15.35** "Тотальная распродажа".
**16.50** "Следаки".
**18.30** "Великие тайны": "Ангелы-хранители".
**20.00** "Столичные подробности".
**20.20** "Одна женщина или две", х/ф.
**22.15** "Смотреть всем!".
**23.00** "Умнее не придумаешь. Звездный сезон".
**00.00** "Автопанорама".
**00.20** "Отблески", сериал.

**КАНАЛ БЕЛСАТ**

**7:00,** 8:00, 9:00, 12:40, 13:40, 14:40, 0:15 Інфармацыйна-публіцыстычны блок
**7:20,** 13:00 Форум: Спыніць нельга глядзець
**8:30,** 14:10, 21:00 Аб'ектыў
**10:25,** 16:05 Асабісты капітал
**10:45** Рэмарка
**11:10** "Апошняя акцыя", м/ф
**16:30** Эксперт
**17:00** "Час гонару", серыял
**17:50** Гісторыя пад знакам Пагоні: Іван Луцкевіч
**18:00** Відзьмо-невідзьмо
**18:30,** 19:30, 20:00, 20:30 Навіны
**18:40,** 20:10 Агляд медыяў
**18:45** Каментар эксперта
**18:50** Суб'ектыў
**19:00,** 0:45 Рэпартэр
**19:35** Свет
**19:50** Агляд падзеяў культуры
**20:15,** 20:35 Гарачы каментар
**20:50** Сальда
**21:25** Размова У. Мацкевіча / М. Жбанкова / С. Калінкінай
**21:45** Два на два: Антон Болтачка і Тацяна Каліноўская: Энергетычная бяспека Беларусі
**22:15** "Кома", рэпартаж
**22:35** "Пражская вясна", д/ф

## среда, 8 октября

**БЕЛАРУСЬ 1**

**06.00,** 07.20, 08.15 Доброе утро, Беларусь!
**07.00,** 08.00 (с сурдопереводом), 09.00, 12.00, 15.00, 19.00, 00.35 Новости.
**07.05,** 08.05 Деловая жизнь.
**07.10,** 08.10 Зона Х.
**09.10** "След", х/ф.
**11.00,** 13.00, 16.00 90 секунд.
**11.05** "Земский доктор. Жизнь заново", сериал.
**12.10** День в большом городе.
**13.15** "Семейные мелодрамы-2", сериал.
**14.05** "Такая обычная жизнь", сериал.
**15.15,** 18.40 Новости региона.
**15.25,** 01.05 "Маша в законе!", сериал.
**16.35** "Семейные мелодрамы-2", сериал.
**17.30** Белорусское времечко.
**19.20,** 00.15 Сфера интересов.
**19.40,** 23.55 "Зона Х". Криминальные новости.
**20.05** "Земский доктор. Жизнь заново", сериал.
**21.00** Панорама.
**21.45** "След", х/ф.
**23.45** Актуальное интервью.
**00.55** День спорта.

**БЕЛАРУСЬ 2**

**07.00** Утро.
**09.00,** 21.35 Телебарометр.
**09.05** "Сашка", сериал.
**10.15** Белорусская кухня.
**10.50** "Кулинар-2", сериал.
**11.55** "Виртуозы", сериал.
**13.05** Выше крыши.
**13.40** "Универ", сериал.
**15.50** Репортер.
**16.40** "Сашка", сериал.
**17.50** "Тридцатилетние", сериал.
**18.50** "Универ", сериал.
**20.55** Реальный мир.
**21.25** Спортлото 5 из 36.
**21.30** КЕНО.
**21.40** "Виртуозы", сериал.
**22.55** "Кулинар-2", сериал.
**00.00** Хочу в телевизор!
**00.05** "Тридцатилетние", сериал.

**ОНТ**

**06.00,** 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00 (с субтитрами), 20.30 Наши новости.
**06.05** "Наше утро".
**09.05** "Жить здорово!".
**10.25** "Контрольная закупка".
**11.05,** 13.05, 16.10, 18.15, 21.00 Новости спорта.
**11.10** "Фазенда".
**11.55** "Мужское/Женское".
**13.10** "Модный приговор".
**14.15** "Наедине со всеми".
**15.15,** 16.15 "Время покажет".
**16.50** "Давай поженимся!".
**18.20** "Зайцев+1", сериал.
**18.50** "Пусть говорят".
**20.00** Время.
**21.05** "Дом с лилиями", сериал.
**23.15** "Вечерний Ургант".
**23.55** "Остров", х/ф.
**02.20** Ночные новости.

**РТР-БЕЛАРУСЬ**

**07.00** "На берегу большой реки", х/ф.
**08.15** "Поздняя встреча", х/ф.
**09.40** "Девочка из города", х/ф.
**11.00,** 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
**11.30** "Прямой эфир".
**12.55** "Особый случай".
**13.50,** 16.50, 19.50, 00.20 Новости – Беларусь.
**14.30** "О самом главном".
**15.40** "Сергий Радонежский. Земное и небесное".
**16.40** "Факты".
**17.40** "Сердце звезды", сериал.
**18.40** "Пока станица спит", сериал.
**20.50** "Вечер с Владимиром Соловьевым".
**21.45** "Аромат шиповника", сериал.
**00.30** "Загадки цивилизации. Русская версия". Ф. 1. "Гиперборея. Потерянный рай".

**НТВ-БЕЛАРУСЬ**

**06.00** "НТВ утром".
**08.05** "До суда".
**09.05,** 10.20 "Возвращение Мухтара", сериал.
**10.00,** 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
**11.30,** 17.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
**11.55,** 13.20 "Суд присяжных".
**14.30** "Прокурорская проверка".
**15.30** "Дело вкуса".
**16.35** "Ржавчина", сериал.
**18.00** "Говорим и показываем".
**20.00** "Карпов. Сезон третий", сериал.
**22.00** Анатомия дня.
**23.00** "Братаны", сериал.

**СТВ**

**06.00,** 07.30, 10.30, 13.30, 16.30, 19.30, 22.30 "24 часа".
**06.10,** 17.20 "Минщина".
**06.20,** 07.45 "Утро. Студия хорошего настроения".
**07.40,** 20.10, 22.55 "СТВ-спорт".
**09.00,** 13.50, 20.15 "Поющие города". Дневник. Витебская область.
**09.05** "Великие тайны": "Ангелы-хранители".
**10.05** "Автопанорама".
**10.40,** 17.30 "Званый ужин".
**11.35** "Семейные драмы".
**12.35** "Не ври мне!".
**13.55** "Одна женщина или две", х/ф.
**15.40** "Тотальная распродажа".
**16.50** "Следаки".
**18.30** "Великие тайны": "Бегущие в небеса".
**20.00** "Столичные подробности".
**20.20** "Прошлой ночью в Нью-Йорке", х/ф.
**22.10** "Смотреть всем!".
**23.00** "Секретные территории".
**00.00** "Добро пожаловаться".
**00.20** "Отблески", сериал.

**КАНАЛ БЕЛСАТ**

**7:00,** 7:55, 8:50, 12:25, 13:20, 14:10, 23:40 Інфармацыйна-публіцыстычны блок
**7:30,** 12:55 Рэпартэр
**8:25,** 13:50, 21:00 Аб'ектыў
**10:05,** 15:35 Два на два: Антон Болтачка і Тацяна Каліноўская
**10:40** Без рэтушы: "Кома", рэпартаж
**10:55** "Ранча", серыял
**11:40,** 17:15 Над Нёмнам
**12:00,** 17:30 Кулінарныя падарожжы Робэрта Макловіча
**16:05** Без рэтушы: "Кома", рэпартаж
**16:20** "Галерэя Ады", д/ф
**18:00** Рэмарка
**18:30,** 19:30, 20:00, 20:30 Навіны
**18:40,** 20:10 Агляд медыяў
**18:45** Каментар эксперта
**18:50** Стыль
**18:55,** 0:10 Асабісты капітал
**19:15,** 0:30 Гісторыя пад знакам Пагоні: Кастусь Каліноўскі
**19:35** Свет
**19:50** Агляд падзеяў культуры
**20:15,** 20:35 Гарачы каментар
**20:50** Сальда
**21:25** Размова У. Мацкевіча / М. Жбанкова / С. Калінкінай
**21:45** Маю права
**22:05** 54 %: Дыеты ці здаровае харчаванне?
**22:25** "Лонданцы II", серыял
**23:10** Эксперт

## четверг, 9 октября

**БЕЛАРУСЬ 1**

**06.00,** 07.20, 08.15 Доброе утро, Беларусь!
**07.00,** 08.00 (с сурдопереводом), 09.00, 12.00, 15.00, 19.00, 00.50 Новости.
**07.05,** 08.05 Деловая жизнь.
**07.10,** 08.10 Зона Х.
**08.50** Слово Митрополита Павла на День памяти апостола и евангелиста Иоанна Богослова.
**09.10** "След", х/ф.
**11.00,** 13.00, 16.00 90 секунд.
**11.05** "Земский доктор. Жизнь заново", сериал.
**12.10** День в большом городе.
**13.15** "Семейные мелодрамы-2", сериал.
**14.05** "Такая обычная жизнь", сериал.
**15.15,** 18.40 Новости региона.
**15.25,** 01.20 "Маша в законе!", сериал.
**16.35** "Семейные мелодрамы-2", сериал.
**17.30** Белорусское времечко.
**19.20,** 00.30 Сфера интересов.
**19.40,** 00.15 "Зона Х". Криминальные новости.
**20.05** "Земский доктор. Жизнь заново", сериал.
**21.00** Панорама.
**21.45** "След", х/ф.
**23.40** Вечер трудного дня с Егором Хрусталевым.
**01.10** День спорта.

**БЕЛАРУСЬ 2**

**07.00** Утро.
**09.00,** 00.10 Телебарометр.
**09.05** "Сашка", сериал.
**10.15** Белорусская кухня.
**10.50** "Кулинар-2", сериал.
**12.05** "Виртуозы", сериал.
**13.15** Кипяток.
**13.35** "Универ", сериал.
**15.45** "Перезагрузка".
**16.40** "Сашка", сериал.
**17.50** "Тридцатилетние", сериал.
**18.50** "Универ", сериал.
**20.55** Реальный мир.
**21.25** КЕНО.
**21.30,** 23.40 Время футбола. Превью.
**21.40** Футбол. Евро-2016. Отборочный матч. Беларусь - Украина.
**00.15** "Кулинар-2", сериал.
**01.10** Футбол. Евро-2016. Квалификация. Обзор игрового дня.
**01.35** "Тридцатилетние", сериал.

**ОНТ**

**06.00,** 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00 (с субтитрами), 20.30 Наши новости.
**06.05** "Наше утро".
**09.05** "Жить здорово!".
**10.25** "Контрольная закупка".
**11.05,** 13.05, 16.10, 18.15, 21.00 Новости спорта.
**11.10** "Фазенда".
**11.55** "Мужское/Женское".
**13.10** "Модный приговор".
**14.15** "Наедине со всеми".
**15.15,** 16.15 "Время покажет".
**16.50** "Давай поженимся!".
**18.20** "Зайцев+1", сериал.
**18.50** "Пусть говорят".
**20.00** Время.
**21.05** "Дом с лилиями", сериал.
**23.15** "Еда, дорога, рок-н-ролл".
**00.05** "Город ангелов", х/ф.
**02.05** Ночные новости.

**РТР-БЕЛАРУСЬ**

**07.00** "Утро России".
**11.00,** 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
**11.30** "Прямой эфир".
**12.55** "Особый случай".
**13.50,** 16.50, 19.50, 00.05 Новости – Беларусь.
**14.30** "О самом главном".
**15.40** "Территория страха".
**16.40** "Факты".

**17.40** "Сердце звезды", сериал.
**18.40** "Пока станица спит", сериал.
**20.50** "Вечер с Владимиром Соловьевым".
**22.15** "Аромат шиповника", сериал.
**00.15** "Диагноз на миллион. Здоровье для избранных".

### НТВ-БЕЛАРУСЬ

**06.00** "НТВ утром".
**08.05** "До суда".
**09.05**, 10.20 "Возвращение Мухтара", сериал.
**10.00**, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
**11.30**, 17.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
**11.55**, 13.20 "Суд присяжных".
**14.30** "Прокурорская проверка".
**15.30** "Дело вкуса".
**16.35** "Ржавчина", сериал.
**18.00** "Говорим и показываем".
**20.00** "Карпов. Сезон третий", сериал.
**22.00** Анатомия дня.
**23.00** "Братаны", сериал.

### СТВ

**06.00**, 07.30, 10.30, 13.30, 16.30, 19.30, 22.30 "24 часа".
**06.10**, 17.20 "Минщина".
**06.20**, 07.45 "Утро. Студия хорошего настроения".
**07.40**, 20.10, 22.55 "СТВ-спорт".
**09.00**, 13.50, 20.15 "Поющие города". Дневник. Витебская область.
**09.05** "Бегущие в небеса".
**10.05** "Добро пожаловаться".
**10.40**, 17.30 "Званый ужин".
**11.35** "Семейные драмы".
**12.35** "Не ври мне!".
**13.55** "Прошлой ночью в Нью-Йорке", х/ф.
**15.35** "Тотальная распродажа".
**16.50** "Следаки".
**18.30** "Великие тайны": "Грибные пришельцы".
**20.00** "Столичные подробности".
**20.20** "Корабль-призрак", х/ф.
**22.10** "Смотреть всем!".
**23.00** "Тайны мира с Анной Чапман".
**00.00** "Автопанорама".
**00.20** "Отблески", сериал. Закл. серии.

### КАНАЛ БЕЛСАТ

**7:00**, 8:00, 8:50, 12:45, 13:45, 14:35, 0:15 Інфармацыйна-публіцыстычны блок
**7:30**, 13:15 Асабісты капітал
**7:45**, 11:40, 13:35 Гісторыя пад знакам Пагоні: Кастусь Каліноўскі
**8:30**, 14:15, 21:00 Аб'ектыў
**10:15**, 16:00 Маю права
**10:35**, 16:20 54 %: Дыеты ці здаровае харчаванне?
**10:55**, 17:25 "Лонданцы ІІ", серыял
**11:50** "Галерэя Ады", д/ф
**16:40** "Ранча", серыял
**18:10** Без рэтушы: "Кома", рэпартаж
**18:30**, 19:30, 20:00, 20:30 Навіны
**18:40**, 20:10 Агляд медыяў
**18:45** Каментар эксперта
**18:50** Профіль пакалення
**18:55**, 0:45 Два на два: Антон Болтачка і Тацццяна Каліноўская
**19:35** Свет
**19:50** Агляд падзеяў культуры
**20:15**, 20:35 Гарачы каментар
**20:50** Сальда
**21:25** Размова У. Мацкевіча / М. Жбанкова / С. Калінкінай
**21:45** Рэпартэр
**22:10** Відзьмо-невідзьмо
**22:40** "Дакументаліст", д/ф
**23:35** Невядомая Беларусь: "Чарга. Гісторыя пытання ці пытанне гісторыі?", д/ф

## пятница, 10 октября

### БЕЛАРУСЬ 1

**06.00**, 07.20, 08.15 Доброе утро, Беларусь!
**07.00**, 08.00 (с сурдопереводом), 09.00, 12.00, 15.00, 19.00, 00.15 Новости.
**07.05**, 08.05 Деловая жизнь.
**07.10**, 08.10 Зона Х.
**09.10** "След", х/ф.
**11.00**, 13.00, 16.00 90 секунд.
**11.05** "Земский доктор. Жизнь заново", сериал.
**12.10** День в большом городе.
**13.15** "Семейные мелодрамы-2", сериал.
**14.05** "Такая обычная жизнь", сериал.
**15.15**, 18.40 Новости региона.
**15.25**, 00.45 "Маша в законе!", сериал. Закл. с.
**16.30** "Семейные мелодрамы-2", сериал.
**17.20** "Terra incognita". Беларусь неизвестная.
**17.55** Наши.
**18.10** "Большой репортаж".
**19.20** "Зона Х". Итоги недели.
**20.00** "Земский доктор. Жизнь заново", сериал.
**21.00** Панорама.
**21.45** "Отчаянный", х/ф.
**23.45** "Беларусь в развитии".
**00.35** День спорта.

### БЕЛАРУСЬ 2

**07.00** Утро.
**09.00**, 21.30 Телебарометр.
**09.05** "Сашка", сериал.
**10.15** Копейка в копейку.
**10.50** "Кулинар-2", сериал.
**12.00** Под грифом "Известные".
**13.15** Я хочу это увидеть!
**13.50** "Универ", сериал.
**16.05** Вот это да!
**16.45** "Сашка", сериал.
**17.55** "Тридцатилетние", сериал.
**18.55** "Сумерки. Сага. Новолуние", х/ф.
**21.25** КЕНО.
**21.35** "Битва экстрасенсов".
**23.15** Репортер.
**00.05** "Я знаю, что вы сделали прошлым летом", х/ф.

### ОНТ

**06.00**, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00 (с субтитрами), 20.30 Наши новости.
**06.05** "Наше утро".
**09.05** "Жить здорово!".
**10.25** "Контрольная закупка".
**11.05**, 13.05, 16.10, 18.15, 21.00 Новости спорта.
**11.10** "Фазенда".
**11.55** "Мужское/Женское".
**13.10** "Модный приговор".
**14.15** "Учиться жить" с доктором Сайковым.
**14.45** "Время покажет".
**16.15** "Аркадия", х/ф.
**18.20** "Жди меня. Беларусь".
**18.55** "Поле чудес".
**20.00** Время.
**21.05** "Вечерний Минск".
**22.10** "Голос".
**00.20** "Практическая магия", х/ф.
**02.10** Ночные новости.

### РТР-БЕЛАРУСЬ

**07.00** "Утро России".
**11.00**, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
**11.30** "Прямой эфир".
**12.55** "Особый случай".
**13.50**, 16.50, 19.50, 23.00 Новости – Беларусь.
**14.30** "О самом главном".
**15.30** "Муза и генерал. Секретный роман Эйтингона".
**16.30** "Вся Россия".
**17.40** "Сердце звезды", сериал.
**18.40** "Пока станица спит", сериал.
**21.00** "Специальный корреспондент".
**23.10** "С чистого листа", х/ф.

### НТВ-БЕЛАРУСЬ

**06.00** "НТВ утром".
**08.05** "До суда".
**09.05**, 10.20 "Возвращение Мухтара", сериал.
**10.00**, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
**11.30**, 17.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
**11.55**, 13.20 "Суд присяжных".
**14.30** "Прокурорская проверка".
**15.30** "Дело вкуса".
**16.35** "Ржавчина", сериал.
**18.00** "Говорим и показываем".
**19.50** "Обмен", х/ф.
**23.15** "Шхера 18", х/ф.

### СТВ

**06.00**, 07.30, 10.30, 13.30, 16.30, 19.30, 22.30 "24 часа".
**06.10**, 17.20 "Минщина".
**06.20**, 07.45 "Утро. Студия хорошего настроения".
**07.40**, 20.10, 22.55 "СТВ-спорт".
**09.00**, 13.50, 20.15 "Поющие города". Дневник. Витебская область.
**09.05** "Великие тайны": "Грибные пришельцы".
**10.05** "Автопанорама".
**10.40**, 17.30 "Званый ужин".
**11.35** "Семейные драмы".
**12.35** "Не ври мне!".
**13.55** "Корабль-призрак", х/ф.
**15.35** "Тотальная распродажа".
**16.50** "Следаки".
**18.35** "Такова судьба".
**20.00** "Столичные подробности".
**20.20** "Остин Пауэрс: шпион, который меня соблазнил", х/ф.
**22.00**, 23.00 "На том же месте в тот же час".
**23.50** "Большая игра". Покер-дуэль.
**00.40** "Полтергейст", х/ф.

### КАНАЛ БЕЛСАТ

**7:00**, 8:00, 8:50, 12:40, 13:40, 14:30, 1:10 Інфармацыйна-публіцыстычны блок
**7:30**, 13:10 Два на два: Антон Болтачка і Тацццяна Каліноўская
**8:30**, 14:10, 21:00 Аб'ектыў
**10:15**, 16:00 Рэпартэр
**10:40**, 16:25 Відзьмо-невідзьмо
**11:05**, 16:50 "Дакументаліст", д/ф
**12:05** Невядомая Беларусь: "Чарга. Гісторыя пытання ці пытанне гісторыі?", д/ф
**17:45** "Кома", рэпартаж
**18:05** 54 %: Дыеты ці здаровае харчаванне?
**18:30**, 19:30, 20:00, 20:30 Навіны
**18:40**, 20:10 Агляд медыяў
**18:45** Каментар эксперта
**19:00** Маю права
**19:20** Моўнік: Хто каго хапае?
**19:35** Свет
**19:50** Агляд падзеяў культуры
**20:15**, 20:35 Гарачы каментар
**20:50** Дэвайс
**21:25** Размова У. Мацкевіча / М. Жбанкова / С. Калінкінай
**21:45** ПраСвет
**22:20** "Я люблю дэмакратыю. Грэцыя", д/ф
**23:25** "Наўскач", м/ф

## суббота, 11 октября

### БЕЛАРУСЬ 1

**07.05** Існасць.
**07.30** "Где находится нофелет?", х/ф.
**09.00**, 12.00, 15.00 Новости.
**09.10** Клуб редакторов.
**09.45** "Сваты 6", сериал.
**10.55** "О еде!"
**11.25** Кулинарная дипломатия.
**12.10** Дача.
**12.50** "Здоровье".
**13.30** БеларусьLIFE.
**13.55** "Звездная жизнь": "Жизнь после самоубийства".
**15.15** Новости региона.
**15.30** "Беларусь в развитии".
**16.05**, 00.55 "Большая разница".
**17.10** "Темные лабиринты прошлого", х/ф.
**21.00** Панорама.
**21.40** "Бедная LIZ", х/ф.
**23.35** "Сваты 6", сериал.
**00.45** День спорта.

### БЕЛАРУСЬ 2

**07.05** "Сказка про влюбленного маляра", х/ф.
**08.30** "Клуб Винкс. Школа волшебниц", м/ф.
**09.20** Белорусская кухня.
**10.05**, 21.05 Телебарометр.
**10.10** Копейка в копейку.
**10.45** "Универ. Новая общага", сериал.
**12.00** "Битва экстрасенсов".
**13.35** Вот это да!
**14.10** "Мария Верн: Пропавший мальчик", х/ф.
**15.55** "Миллионер поневоле", х/ф.
**17.55** "Comedy woman".
**19.15** Ваше лото.
**19.55** Лотерея "Пятерочка".
**20.05** Икра.
**20.40** Кипяток.
**21.00** КЕНО.
**21.10** "На природе с Виталием Гуменным". 1 вып.
**21.25** "Универ. Новая общага", сериал.
**22.40** "В долине Эла", х/ф.
**00.50** Футбол. Лига Чемпионов УЕФА. Видеожурнал.

### ОНТ

**07.00** "Субботнее утро".
**08.00**, 09.00, 16.00, 20.30 Наши новости.
**09.05** "Смешарики".
**09.20** "Здоровье".
**10.25** "Смак".
**11.05** "Идеальный ремонт".
**12.05** "Умницы и умники".
**12.50** "Тайна Мунакра", х/ф.
**15.00** "Савелий Крамаров. Джентльмен удачи".
**16.15**, 21.00 Новости спорта.
**16.20** "Большие гонки".
**17.45** "100 миллионов".
**18.40** "Любовь с уведомлением", х/ф.
**21.05** "Хочу к Меладзе".
**23.05** "Что? Где? Когда? в Беларуси".
**00.35** "Троя", х/ф.

### РТР-БЕЛАРУСЬ

**07.00** "Дом строится", х/ф.
**08.15** "С чистого листа", х/ф.
**10.20** "Утренняя почта".
**11.00**, 14.00 Вести.
**11.10** "Субботник".
**11.50** "Планета собак".
**12.20** "Море по колено", сериал.
**14.15** "Путь домой".
**14.50** "Танковый биатлон".
**16.00** "Кривое зеркало".
**17.40** "Субботний вечер".
**19.55** Погода на неделю.
**20.00** Вести в субботу.
**21.55** "Сила любви", х/ф.

### НТВ-БЕЛАРУСЬ

**06.25** "Дорожный патруль", сериал.
**08.00**, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня.
**08.20** "Врачебные тайны плюс".
**08.55** "Смотр".
**09.25** "Дело вкуса".
**10.20** "Главная дорога".
**10.55** "Кулинарный поединок".
**11.55** "Квартирный вопрос".
**13.25** "ДНК".
**14.25** "Я худею".
**15.25** "Поедем, поедим!".
**16.20** "Контрольный звонок".
**17.15** "Враги народа".
**18.00** "Следствие вели…".
**19.00** "Центральное телевидение".
**20.05** "Новые русские сенсации".
**21.10** "Родительский день", х/ф.
**23.00** "Жизнь как песня. Тату".
**00.10** "Мужское достоинство".

### СТВ

**06.00** "Фирменная история", сериал.
**07.30** "Анфас".
**07.45** "Остин Пауэрс: шпион, который меня соблазнил", х/ф.
**09.30**, 13.40 "Поющие города". Дневник. Витебская область.
**09.35** "Чистая работа".
**10.25** "Дальние родственники".
**10.55** "Это мой дом".
**11.30** "Минск и минчане".
**12.05** "Приключения дилетанта".
**12.40** "Секретные территории".
**13.45** "Жестокий романс", х/ф. 1 с.
**15.15** "Военная тайна с Игорем Прокопенко".
**16.30**, 19.30 "24 часа".
**16.45** "Наше дело".
**17.00** "Большой город".
**17.40** "Странное дело".
**18.35** "Умнее не придумаешь. Звездный сезон".
**20.00** "СТВ-спорт".
**20.10** "Поющие города". Кастинг-шоу. Витебская область.
**22.00** "Звездный ринг. Битва хитов". "Шерлок Холмс" против "КонтраБанда".
**23.05** "Магнолия", х/ф.

### КАНАЛ БЕЛСАТ

**7:00**, 7:55, 8:45 Інфармацыйна-публіцыстычны блок
**7:25** Маю права
**7:50** Моўнік: Хто каго хапае?
**8:25**, 21:00, 0:30 Аб'ектыў
**10:15**, 14:10, 0:40 ПраСвет
**10:50** "Між намі, буславі", анімац. серыял
**11:15** "Лонданцы ІІ", серыял
**12:00** "Час гонару", серыял
**12:45** Без рэтушы: "Кома", рэпартаж
**13:05** Два на два: Антон Болтачка і Тацццяна Каліноўская
**13:35** Асабісты капітал
**13:55** МакраФон: "Бардаўская восень–2007": Алесь Камоцкі
**14:50** "Наўскач", м/ф
**16:35** Моўнік: Трасянка
**16:45** Рэпартэр
**17:15** Беларусы ў Польшчы
**17:30** "Дакументаліст", д/ф
**18:30** "Mad Men. Утрапёныя-2", серыял
**19:20** "Я люблю дэмакратыю. Грэцыя", д/ф
**20:25** "Людскія справы"
**21:10** Невядомая Беларусь: "Людвіка", д/ф
**21:50** "Стрэмкі", м/ф
**23:35** Відзьмо-невідзьмо

## воскресенье, 12 октября

### БЕЛАРУСЬ 1

**07.10** "Бедная LIZ", х/ф.
**09.00**, 12.00, 15.00 Новости.
**09.10** Арсенал.
**09.40** "Сваты 6", сериал.
**10.50** "О еде!".
**11.25** XXL WOMAN TV. Женский журнал.
**12.10** Новости. Центральный регион.
**12.35** "Зона Х". Итоги недели
**13.05** Тайны следствия.
**13.40** Коробка передач.
**14.15** Чтобы все так geely!
**14.50**, 22.15 Большое телевидение.
**15.15** Твой город.
**15.30** Вокруг планеты.
**16.20** "Большой репортаж".
**16.50** Я могу!
**17.10** "Дочки-матери", х/ф.
**21.00** Главный эфир.
**21.55** Навіны надвор'я.
**22.25** "Королева", х/ф.
**00.30** "Сваты 6", сериал.

### БЕЛАРУСЬ 2

**07.05** Выше крыши.
**07.35** "Миллионер поневоле", х/ф.
**09.20** "Клуб Винкс. Школа волшебниц", м/ф.
**10.10** Мозговой штурм.
**10.45**, 20.25 Телебарометр.
**10.50** Я хочу это увидеть!
**11.10**, 23.50 "Универ. Новая общага".
**12.40** Иронический детектив "Умник".
**14.35** "Перезагрузка".
**15.25** "Сумерки. Сага. Новолуние", х/ф.
**17.50** "Comedy Баттл. Без границ".
**19.15** Суперлото.
**20.05** Кипяток.
**21.00** Спортлото 5 из 36.
**21.05** КЕНО.
**21.10**, 23.40 Время футбола. Превью.
**21.40** Футбол. Евро-2016. Отборочный матч. Беларусь - Словакия.
**00.50** Футбол. Евро-2016. Квалификация. Обзор игрового дня.

### ОНТ

**07.00** "Воскресное утро".
**08.00**, 09.00, 16.00 Наши новости.
**09.05** Воскресная проповедь (с субтитрами).
**09.20** "Смешарики. ПИН-код".
**09.35** "Непутевые заметки" с Дмитрием Крыловым.
**09.55** "Пока все дома".
**10.40** "Фазенда".
**11.10** "ТВ-такси".
**11.35** "История российской кухни".
**12.10** "Ералаш".
**12.40** "Брэйн-ринг".
**13.55**, 16.20 "Точь-в-точь".
**16.15** Новости спорта.
**17.00** "Рассмеши комика".
**17.45** "Черно-белое".
**18.50** "Я люблю Беларусь".
**20.00** Контуры.
**21.05** "Ледниковый период".
**23.50** "То, что ты делаешь", х/ф.

### РТР-БЕЛАРУСЬ

**07.00** "Жил-был настройщик…", х/ф.
**08.20** "Мама выходит замуж", х/ф.
**10.10** "Сам себе режиссер".
**11.00**, 14.00 Вести.
**11.15** "Смехопанорама Евгения Петросяна".
**11.45** "В мире животных".
**12.20** "Комната смеха".
**13.00** "Личное пространство".
**14.15** "ХА". Маленькие комедии.
**14.35** "Смеяться разрешается".
**16.25** "Наш выход!".
**18.05** "Уйти, чтобы остаться", х/ф.
**20.00** Вести недели.
**21.55** "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым".
**23.45** "Четвертый пассажир", х/ф.

### НТВ-БЕЛАРУСЬ

**06.25** "Дорожный патруль", сериал.
**08.00**, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня.
**08.20** "Медицинские тайны".
**08.50** "Хорошо там, где мы есть!"
**09.25** "Едим дома".
**10.25** "Первая передача".
**11.05** "Чудо техники".
**11.50** "Дачный ответ".
**13.20** "Великая война. Власть машин".
**14.15**, 16.20 "Ментовские войны", сериал.
**18.05** Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
**19.00** "Сегодня. Итоговая программа" с Кириллом Поздняковым.
**20.10** "Ты не поверишь!".
**21.15** "Грязная работа", сериал.
**00.40** "Список Норкина".

### СТВ

**06.10** "Фирменная история", сериал.
**07.40**, 17.45 "Автопанорама".
**08.10** "Фабио Монтале. пробуждение Хеопса", х/ф.
**10.00** "Большой завтрак" с Ириной Ромбальской.
**10.40** "Территория заблуждений с Игорем Прокопенко".
**12.30** "Здравствуйте, доктор".
**13.05** "Тайны мира с Анной Чапман".
**14.10** "Жестокий романс", х/ф. 2 с.
**15.35** "Смотреть всем!".
**16.00** "Центральный регион".
**16.30** "24 часа".
**16.50** Концерт Михаила Задорнова.
**18.15** "На том же месте в тот же час".
**19.30** "Неделя".
**20.40** "Информатор!", х/ф.
**22.45** "Профессиональный бокс". Рейтинговые бои в Минске.
**23.55** "Осенняя соната", х/ф.

### КАНАЛ БЕЛСАТ

**7:00** Аб'ектыў
**7:10** ПраСвет
**7:45**, 10:45 "Між намі, буславі", анімац. серыял
**8:10** Фітнес-шмітнес
**8:30** Маю права
**8:50**, 14:40 Два на два: Антон Болтачка і Тацццяна Каліноўская
**9:25** Беларусы ў Польшчы
**9:40** Рэпартэр
**10:10** МакраФон: "Minsk-Mixt–2008": гурт "Фляўс і Кляйн"
**11:15** "Mad Men. Утрапёныя-2", серыял
**12:00** "Час гонару", серыял
**12:50** "Я люблю дэмакратыю. Грэцыя", д/ф
**13:40** Відзьмо-невідзьмо
**14:10** Моўнік: Трасянка
**14:20** 54 %: Дыеты ці здаровае харчаванне?
**15:10** "Стрэмкі", м/ф
**17:00**, 0:45 МакраФон: Канцэрт "АВ-ВА-аркестру": ч. 2
**17:25** "Людскія справы"
**18:00**, 1:10 Невядомая Беларусь: "Людвіка", д/ф
**18:40** "Ранча", серыял
**19:30** Кулінарныя падарожжы Робэрта Макловіча
**19:55** Гісторыя пад знакам Пагоні: Вацлаў Ластоўскі
**20:05** Эксперт
**20:30** "Сталін", д/ф
**21:25** "Падзенне", м/ф
**23:55** "Фальшываманетнікі. Вяртанне "Згаі", серыял



- - - ПЕРАДРУК ПРАГРАМЫ КАНАЛАЎ ТЭЛЕБАЧАННЯ ЗАБАРОНЕНЫ. У ПРАГРАМЕ ТЭЛЕБАЧАННЯ ЦЯГАМ ТЫДНЯ МОГУЦЬ АДБЫЦЦА ЗМЕНЫ. - - -

**Падпіска:** 6.600 рублёў (на месяц), 19.800 рублёў (на квартал), 39.600 рублёў (на паўгода).

## ПРОГНОЗ СИНОПТИКОВ И ЗВЕЗД НА НЕДЕЛЮ

♈ **ОВЕН (21.03-20.04)**
На будущей неделе Вам предстоит углубиться в работу. Избегайте в профессиональной сфере ненужной суеты, а так же излишней активности. Трудности и препятствия, стоящие на Вашем пути, будут успешно преодолены в ближайший период времени.

♉ **ТЕЛЕЦ (21.04-20.05)**
Вам рекомендуется предстоящую неделю провести в кругу друзей и родственников. Не позволяйте накопившимся проблемам на работе лишить Вас покоя и сна. Вы вполне способны решить все вопросы без вреда для своего здоровья.

♊ **БЛИЗНЕЦЫ (21.05-21.06)**
Вам следует постараться не предпринимать излишней активности. Во всех делах и начинаниях проявите осторожность и рассудительность. На работе и в бизнесе меньше прислушивайтесь к советам, а больше полагайтесь на себя.

♋ **РАК (22.06-22.07)**
Вы поступите правильно, если в предстоящую неделю продолжете без суеты планомерно заниматься служебными и домашними делами. Этот период, вероятно, станет самым подходящим временем для разрешения всех вопросов, отложенных в долгий ящик.

♌ **ЛЕВ (23.07-23.08)**
У Вас появится уникальная работоспособность, в результате чего Вы добьетесь небывалых успехов во всех своих делах. Вы окажетесь в центре внимания, а окружающие люди будут прислушиваться к Вашему мнению по всем вопросам.

♍ **ДЕВА (24.08-23.09)**
Этот период несет позитивные тенденции во всех сферах Вашей деятельности. Ваш профессионализм и серьезное отношение к делу помогут укрепить материальное положение. Поддержку в реализации Ваших замыслов окажут близкие друзья.

♎ **ВЕСЫ (24.09-23.10)**
Вы не должны упустить предоставляющуюся возможность по-новому раскрыть свои таланты в профессиональной сфере. В предстоящую неделю Вас переполнят всевозможные конструктивные идеи. Вы будете активны, энергичны и предприимчивы.

♏ **СКОРПИОН (24.10-22.11)**
В ближайшую неделю вам можно рассчитывать на улучшение в сфере финансов. Тем, кто не имеет собственного дела, придется довольствоваться хоть и небольшой, но всегда своевременной прибавке к зарплате.

| | | Чац, 02.10 | Пят, 03.10 | Суб, 04.10 | Нядз, 05.10 | Пан, 06.10 | Аўт, 07.10 | Сер, 08.10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| тэмпература, °С | ноч | +0..+2 | +0..+2 | +3..+5 | +1..+3 | +1..+3 | около 0 | 0..-2 |
| | дзень | +10..+12 | +11..+13 | +11..+13 | +9..+11 | +7..+9 | +7..+9 | +8..+10 |
| ападкі | | | | | | | | |
| хуткасць ветру, м/с | | 2-4, Зап | 3-5, С-З | 3-5, С | 3-5, С-В | 2-4, С-В | 3-5, В | 1–3, Ю |

**Прогноз погоды в регионе составлен по данным Горецкой агрометеостанции и открытых интернет-источников**

♐ **СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)**
Вы должны проявить в предстоящую неделю максимум инициативы и предприимчивости. В конце недели окажутся удачными и полезными дорогие покупки для Вашего дома. Выходные благоприятны для домашних дел, общения с близкими людьми и организации каких-либо праздников.

♑ **КОЗЕРОГ (22.12-20.01)**
В предстоящую неделю Вам стоит лояльней относиться к коллегам по работе. Не пытайтесь навязать всем подряд свою точку зрения. Будущая неделя станет благоприятным периодом для изменения интерьера и обновления Вашего дома.

♒ **ВОДОЛЕЙ (21.01-20.02)**
Особое внимание в предстоящую неделю нужно уделить любимым людям. Не скупитесь на подарки близким. На работе внимательно присмотритесь к коллегам. Возможно, что коекто из них, несмотря на все заверения, вовсе не является Вашим другом, поэтому не стоит с ним особо откровенничать.

♓ **РЫБЫ (21.02-20.03)**
В эту неделю следует как можно меньше прислушиваться к советам окружающих, а больше доверять своей интуиции и внутреннему голосу. Внимая ему, Вы сможете поднять собственный рейтинг на службе и улучшить свое материальное положение. На конец недели планируйте романтический ужин с любимым человеком, это очень плодотворно скажется на взаимных чувствах.

## ЗДОРОВЬЕ

# Больш тлушчу ў рацыёне – менш на таліі?

**Людзі, якія пазбягаюць вугляводаў і ядуць больш тлушчаў, нават насычаных, губляюць больш уласнага тлушчу і маюць меншую рызыку сардэчна-судзінных захворванняў, чым людзі, якія сочаць за нізкім утрыманнем тлушчаў у рацыёне.**

З такім інтрыгоўным падзагалоўкам быў нядаўна апублікаваны артыкул у New York Times, натхнёны вынікамі новага клінічнага даследавання.

У ім брала ўдзел расава разнастайная група са 150 мужчын і жанчын, а гэта рэдкасць ў клінічных доследах у галіне харчавання. Удзельнікі мусілі прытрымлівацца дыеты на працягу аднаго году. Палова людзей абмяжоўвала колькасць вугляводаў у сваім штодзённым рацыёне, а другая палова – колькасць тлушчаў. На агульныя калорыі пры гэтым увага не звярталася.

Напрыканцы году людзі з нізкавугляводнай групы страцілі ў сярэднім на чатыры кілаграмы больш, чым людзі з групы абмежаванага спажывання тлушчу. Яны таксама мелі значна большае зніжэнне тлушчу ў арганізме, чым апошняя група, і захавалі больш цяглічнай масы, гэта пры там, што ніводная з груп не змяніла свой нармальны ўзровень фізічнай актыўнасці.

Людзі, якія маглі спажываць дыетычны тлушч без абмежаванняў, прытрымліваліся свайго роду мадыфікаванай дыеты Аткінса. Ім было рэкамендавана есці ў асноўным бялкі і тлушчы, і аддаваць перавагу прадуктам з ненасычанымі тлушчамі, такімі як рыба, аліўкавы алей і арэхі. Але ім было дазволена ўжываць і прадукты з насычанымі тлушчамі, у тым ліку сыр і чырвонае мяса.

Тыповы дзённы рацыён людзей з гэтай групы мог складацца з яек на сняданак, салаты з тунца на абед, і бялку на выбар – чырвонае мяса, курыца, рыба, свініна ці тофу – разам з гароднінай на вячэру. Удзельнікам нізкавугляводнай групы было прапанавана гатаваць ежу на аліўкавым і рапсавым алеі, але масла было таксама дазволена.

Было ўстаноўлена, што асобы, якія без абмежаванняў маглі есці тлушч, спажывалі каля 13% ад штодзённых калорый з насычаных тлушчаў, а гэта ўдвая больш чым ліміт, рэкамендаваны Амерыканскай асацыяцыяй сэрца. Большасць тлушчаў з іх рацыёну, аднак, былі ненасычанымі.

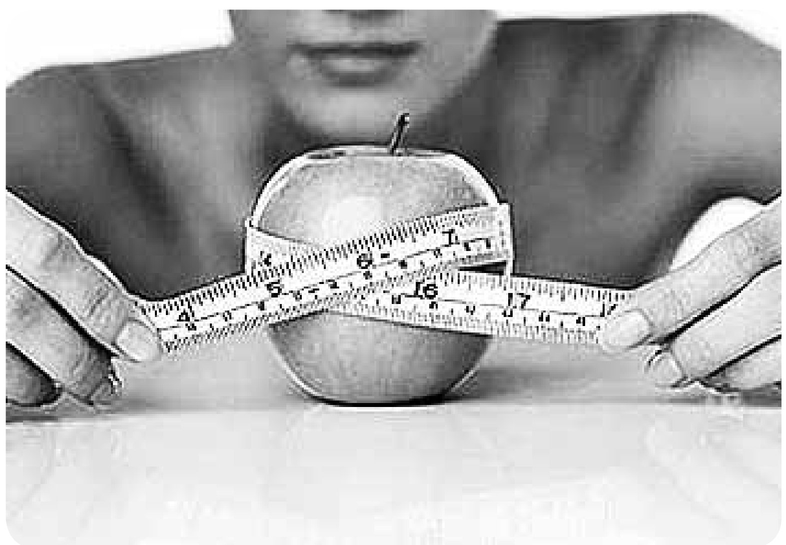
Удзельнікі групы з нізкім утрыманнем тлушчу ўжывалі больш мучнога і крухмалу. Яны скарацілі агульнае спажыванне тлушчаў да менш чым 30% ад іх штодзённых калорый, што адпавядае прынцыпам здаровага харчавання ўраду ЗША.

Урэшце людзі з нізкавугляводнай групы мелі менш маркераў запалення і трыгліцэрыдаў – тлушчаў, што цыркулююць ў крыві. Іх так званы добры халестэрын, вырас больш, чым у людзей з іншай групы. Артэрыяльны ціск і ўзровень агульнага халестэрыну засталіся нязменнымі ў абедзвюх групах. Аднак людзям на нізкавугляводнай дыеце атрымалася знізіць свае балы шкалы Фрэмінгама, якая вылічвае верагоднасць сардэчнага прыступу на працягу бліжэйшых 10 гадоў. У асоб з іншай групы не назіралася такога паляпшэння.

Хаця аўтары апісанага даследавання і робяць акцэнт на высокую долю тлушчу ў дыеце, на самой справе рацыён удзельнікаў доследу больш падобны на тыповы рацыён бялковай дыеты.

Сістэматычныя агляды і мэтааналізы клінічных іспытаў розных дыетычных стратэгій паказваюць, што дыеты з высокім утрыманнем бялку маюць больш спрыяльнае ўздзеянне на страту вагі, склад цела, чым дыеты з такім жа ўтрыманнем калорый, але з меншай доляй бялку.

Аднак, доўгатэрміновыя эфекты бялковай дыеты на стан вагі і здароўя застаюцца невядомымі. Ёсць тэорыі, што яны могуць быць шкоднымі для нырак.



**Ці праўда, што дыетолагі знялі забарону на тлушч?**

Існуюць больш якасныя доказы таго, што скарачэнне агульнага спажывання тлушчаў (і тут ідзе гаворка аб доўгатэрміновым перыядзе ў восем гадоў) прыводзіць да статыстычна значнага ўстойлівага зніжэння масы цела ў дарослых, а таксама ў дзяцей і маладых людзей.

Зніжэнне агульнага спажывання тлушчаў таксама звязана са зніжэннем індэксу масы цела і акружнасцю таліі.

Што датычыцца падтрымання страчанай вагі, то яна немагчымая без змены некаторых шаблонаў: выбар здаровай ежы і здаровага ладу жыцця павінен быць нязменным. Высокае спажыванне прадуктаў, багатых на клятчатку (садавіна, гародніна, суцэльнае збожжа), а таксама бялку і мананенасычаных тлушчаў, нізкае спажыванне вугляводаў з высокім глікемічным індэксам (гэта тыя вугляводы, якія хутка выпускаюць глюкозу ў кроў) дапамагаюць засцерагчыся ад набірання вагі пасля дыеты.

Ключавое слова ў гэтым парагафе: падтрыманне. Той, хто хоча заўсёды мець здаровую вагу і аптымальнае здароўе, павінен набыць здаровыя звычкі ў харчаванні.

■ **Валерыя Красоўская,**
**svaboda.org**

ДОБРЫЕ ДЕЛА

# Кому помогает "София"

■ Продолжение.
■ Начало на странице 2.

**– Какие еще проекты вы реализуете в Беларуси?**

– У нас довольно много программ. Например, с 8 по 12 сентября 2014 года нами был проведен гуманитарный проект "Первичная реанимации новорожденных". В нем приняли участие неонатологи **(доктора, специализирующиеся на оказании медицинской помощи новорожденным – ред.)**, неонатальные медсестры, акушерки, представители медицинских колледжей Брестской области. Проект осуществлялся при поддержке управления здравоохранения.

Родильные отделения районных больниц, родильные дома и учреждения образования области получили необходимое оборудования для того, чтобы специалисты смогли использовать его для установки основных учебных программ по реанимации новорожденных в своих учреждениях.

Для проекта были закуплены книги по реанимации новорожденных, манекены новорожденного, манекен головы новорожденного ребенка на подставке для интубации трахеи, мешки АМБУ с неонатальними масками **(ручной аппарат для искусственной вентиляции легких, применяемой к пациентам с нарушением дыхания – ред.)**, стетоскопы и ларингоскопы.

**– Как вы принимаете решение об осуществлении проектов в тех или иных регионах?**

– Мы тесно сотрудничаем с Комитетами по труду и занятости областей, часто встречаемся с руководителями. Они видят и знают свои регионы, предлагают проекты, мы их предоставляем на рассмотрение Гуманитарного комитета, который принимает решение о финансировании. В основном эти проекты направлены на облегчение страдания и на то, чтобы сделать условия жизни престарелых или людей с ограниченными возможностями более комфортными.

Но не всегда источником информации о проблемах для нас являются представители власти, иногда к нам обращаются организации напрямую. При этом мы не работаем с частными лицами, только с юридическими.

**– Как долго существует ваша организация, и почему лично вы решили заняться этим непростым делом?**

– "София" действует с 1999 года. У нас разные волонтеры, это иностранные семейные пары, которые выходят на пенсию и решают посвятить свое свободное время благотворительности. Они, грубо говоря, просто открывают конверт, где написано, в какую страну нужно ехать, и отправляются в путь. Я в организации уже 14-15 лет, для меня это не просто работа, а помощь людям.

■ Беседовал Андрей Боровко

Встреча в Отделении круглосуточного пребывания пожилых людей в деревне Андраны Мстиславского района во время первого визита. Отделение относится к Учреждению "Мстиславский районный центр социального обслуживания населения". На фото слева направо: Дон и Линда Дженкинс (муж и жена, волонтеры МБОО "София"), Лариса Филипенко – директор центра, Надежда Трушкина – заведующая отделением.

ФОТОФАКТЫ

## Так Мсціслаў адгуляў Дзень горада

**У мінулую суботу 27 верасня ў Мсціславе адзначылі дзень вызвалення горада ад фашыстаў. Акрамя гэтага, адбыліся ўрачыстасці з нагоды XIII фестываля мастацтваў імя Мікалая Чуркіна.** Болей фотаздымкаў Аляксандра Храмко глядзіце на сайце horki.info.

## В Мстиславле распустились весенние цветы

**Еще не закончилась осень, а в природе уже чувствуется дыхание весны. То тут, то там можно наблюдать необычные для этого времени явления. Нынешняя осень богата на весенние цветы.** Больше фотографий Натальи Манусовой на эту тему – на horki.info.

## ● ПОЗДРАВЛЕНИЯ И ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ 166 КРУГЛОСУТОЧНО

### ПРОДАМ

#### НЕДВИЖИМОСТЬ

- коттедж и земельный участок 15 соток. Цена договорная. Тел 80296550543.
- гараж в районе Строителей, 5х6м, без подвала, нет стяжки пола, цена договорная. Тел. 8-029-98-64-820 Вел.
- кирпичный дом по ул. Шмидта, в районе Академии, общ .пл. 110 кв.м., газовое и печное отопление, вода в доме, кирпичные хозпостройки, земельный участок 7 соток. Тел. 8-044-533-81-40 Вел, 537-76.
- дачу, 8 соток, в домике погреб, дом большой, окрашенный, на фундаменте, имеются саженцы, рядом водоем. Тел. 5-76-07.
- 3-комнатную квартиру по ул. Строителей, 13, на 4-ом этаже пятиэтажного дома, площадь 62,44 м2. Район с развитой инфраструктурой: рядом детский сад, школа, Евроопт,10 минут ходьбы до центра и академии. 40 000 у.е. Тел. 5-71-95, 8-029 -116 -50 -67 Вел.
- 3-комнатную квартиру в районе Академии. Тел. 8-033-307-52-14 мтс (Александр).
- дом в деревне **Кувшиново**, Оршанский с/с можно под снос. Тел. 20-773, 690-83, 8-029-543-27-18 мтс.
- 2-комнатную квартиру с хорошим ремонтом и встроенной мебелью. Тел. 8-033-904-05-04.
- 2-комнатную квартиру, недорого. Тел. 8-029-602-01-09 Велком.
- срочно 3-комнатную приватизированную квартиру, на 3 этаже, пл. 63 кв.м, в микрорайоне Калинина. Тел. 8-029-145-31-35 Вел, 8-029-145-31-34 Вел.
- 3-комнатную квартиру, 5/9 этажного дома г Горки ул Строителей, общ. 67.2 кв.м., хороший ремонт, 53000 у.е. Тел. 8-025-950-99-04.
- обустроенный гараж в районе Белого ручья. Размер 6 х 5 м., документы, все условия подъезда, 4900 у.е. Тел. 8-029-109-21-18 Вел.
- гараж в районе Белого ручья, свет, большой подвал, все документы. Тел. 8-029-618-65-82 вел.

#### АВТО И ЗАПЧАСТИ

- Мазда-626, 1995 г.в. Тел. 8-033-626-36-45 мтс, 8-033-628-08-03 мтс, 53-800.
- ВАЗ-2107 1999 г.в., в хорошем техническом состоянии, зеленый, 1300 у.е. Тел. 8-029-193-24-35 вел.
- Фольксваген Пассат В2, 1985 г.в., 1,8 бензин, есть страховка, 1300 у.е., плюс двигатель в рабочем состоянии в подарок. Тел. 8-044-748-17-62 Вел.
- Опель Аскона 1.6D, 1987 г.в., страховка, ТО, варить, красить не надо, можно с прицепом, торг. Тел. 8-033-694-05-71 мтс.
- ВАЗ-2101 по запчастям. Тел. 8-029-743-58-64.
- мопед 4х скоростной срочно. Тел. 700-83.
- Форд-Орион, 84 г.в., 1.6 дизель, красный цвет, цена договорная. Тел. 8-033-625-57-77.
- Пежо-306, 1995 г.в., 1.9TD, красный седан, 2700 у.е., торг. Тел. 8-029-741-37-33 МТС.
- Ока 1996 г.в., в хорошем состоянии, цена договорная. Тел. 8-029-543-39-81.
- Ауди 80, переходная, 1985 г.в., 1000 у.е., торг; зимнюю резину для микроавтобуса, 4 шт., размер 235х65 R16C, Тайланд, цена договорная. Тел. 8-044-48-58-562.
- Опель Вектра В 1999 г в., 2.0TDi, серебристый металлик, седан, в хорошем состоянии, 6250 у.е., торг. Тел. 8-029-243-67-69 мтс.
- Форд Эскорт, 94 г.в., цена договорная, запчасти к Форд Эскорт 90 г.в., батареи чугунные. Тел. 8-029-541-49-71 мтс.
- ВАЗ-21063, 85 г.в., на ходу, 500 у.е. Тел. 8-029-33-14-377.
- Фольксваген Гольф 4, 1.9 TDi, 2001 г.в., универсал, цвет серебристый металлик, мотор простой, цена договорная. Тел. 8-029-612-55-59, 8-029-240-55-59.
- срочно Рено Гранд Эспейс, 1998 г.в., 2.2TD, цена договорная. Тел. 8-029-308-21-39, 8-029-240-57-83, 512-28.

#### ТЕХНИКА

- морозильную камеру, 6 камер, детский прогулочный велосипед, розового цвета, для 2-3 лет, с ручкой; все мало б/у. Тел. 8-029-247-17-61 МТС.
- м/т Эпайл Айфон 4 S, 16 гБт, 250 у.е., торг, м/т Нокиа 5800 50 у.е., Хуавей Хонард Н3 200 у.е., Самсунг Гэлакси S5 мини, новый, 350 у.е., торг. Тел. 8-033-677-33-11 мтс.
- срочно водонагреватель Аристон на 80 литров, б/у в рабочем состоянии, и миниатюрный водонагреватель Эдиссон. Тел. 508-21.
- холодильник Атлант, набор мебели (шкаф 2-створчатый, кровать 1-спальная, стол письменный, две книжные полки), цвет красное дерево, все б/у. Тел. 8-044-72-35-430 вел.
- телевизор Горизонт, мало б/у, 350 тыс. руб. Тел. 8-033-389-34-67 МТС.
- электрическую 4-конфорочную плиту Гефест, немного б/у, 1.5 млн. руб. Тел. 534-73, 8-044-530-34-78 Вел.

#### ПРОДУКТЫ

- картофель на корм скоту. Тел. 8-033-626-46-23 мтс.
- крупный картофель. Тел. 5-14-16.
- крупный картофель, сортовой, цена договорная. Тел. 8-029-330-39-41, 5-85-98.
- семенной и мелкий картофель. Тел. 8-029-146-83-65 Вел, 5-45-36 после 17-00.
- картофель крупный. Тел. 8-029-240-85-35 МТС.
- картофель крупный с доставкой на дом. Тел. 8-029-364-68-46, 8-029-605-11-38.
- 5 мешков крупной картофель, в деревне **Задорожье**, 1 мешок 75 тыс. Тел. 75-006.
- свеклу кормовую. Тел. 74-101, 8-025-768-09-78.
- мелкий картофель цена договорная. Тел. 522-58, 8025-65-41-923.
- мелкий картофель. Тел. 5-06-59, 8-044-558-72-34 Вел.
- свекла кормовая. Тел. 750-14.
- крупный картофель. Тел. 5-80-37, 8-029-243-49-83 мтс.
- козье молоко. Тел. 47-614.
- крупный картофель, возможна доставка. Тел. 502-58, 8-044-702-76-49.
- картофель крупный и мелкий, мед с доставкой, 3 л за 240 тыс. руб. Тел. 5-44-22, 8-044-793-01-73 Вел.
- мелкий картофель. Тел. 8-033-627-77-96 МТС, 7-11-78.
- фураж, ячмень, пшеницу, возможна доставка. Тел. 8-029-747-44-80.
- кормовую свеклу, навоз. Тел. 5-49-93, 8-025-650-12-16.

#### МЕБЕЛЬ

- мягкий уголок б/у, дорожка 4х1.35, ковер 2х3 в хорошем состоянии. Тел. 8-033-629-00-47 мтс, 71-605.
- кухню угловую, 4 года б/у, размер 1,90х2,90, цвет сиреневый. Тел. 8-029-570-87-93.
- мебель б/у стенка, 2х створчатый шкаф с антресолью, стол книга, стол кухонный, два стула и другое. Тел. 8-033-645-85-77.
- Продам угловой диван немного б/у, недорого, цвет персик, межкомнатные двери новые, дешево. Тел. 53-177, 8-029-392-57-69.
- полутораспальную кровать 150 тыс., 2-спальных матраса 200 тыс. Тел. 8-029-71-00-864 МТС, 8-044-74-00-864 Вел.
- тахту раскладную, недорого, срочно, сканер HP. Тел. 8-029-361-89-50 Вел, 5-54-10.
- мягкий уголок, 2 матраса на кровать, вытяжку кухонная в хорошем состоянии, двери межкомнатная, балконные, входная, платья розовые, праздничное на девочку 7-9 лет, все недорого. Тел. 8-029-91-28-113 (после 18-00).
- кухню, телевизор цветной Горизонт, серия CTV-670 + Ресивер STB-115, новый, антенна в подарок, стулья, кожаный плащ р.48, осеннее пальто р.48. Тел. 5-84-97, 8-033-659-37-56.
- 2 мягких кресла, ковер шерстяной 2х3, люстру, 2 бра в комплекте, тумбу под телевизор, все б/у, цена договорная, в хорошем состоянии. Тел. 5-01-19, 8-029-38-98-556 Вел.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

- комплект, куртка + комбинезон на девочку, 104 см, в хорошем состоянии немного б/у, цена 100 тыс. руб. Тел. 8-044-732-888-7, 8-025-608-73-06.
- кроватку детскую с матрасом, качается, есть две полки для вещей, немного б/у. Тел. 5-77-89, 8-029-244-39-24.

#### ОДЕЖДА И ОБУВЬ

- пальто женское демисезонное, новое, рост 165-175, прямой силуэт, красное. Тел. 8-029-542-57-63 МТС.
- винтажное свадебное платье из французского кордового кружева, р. 46. Тел. 8-029-396-39-49 Вел.
- плащ демисезонный р. 48-50, пальто осеннее, р. 50, пальто зимнее р. 50, все б/у в хорошем состоянии. Тел. 7-13-08, 8-029-571-55-93 мтс.
- женскую натуральную кожаную куртку, 46 размер, 450 тыс., зимнюю куртку SAVAGE с норковой отделкой 200 тыс. Т. 8 (029) 95 29 505, дом. 5-16-05.

#### ЖИВОТНЫЕ И ПТИЦА

- взрослых индюков. Тел. 5-43-10.
- овец, баранину. Тел. 8-029-844-83-05 МТС.
- стельную корову, быка. Тел. 20-773, 690-83.
- кроликов породы шиншила, цена договорная. Тел. 47-614.
- молодых кур. Тел. 8-029-247-71-91 МТС.
- стельную корову. Тел. 8-033-33-27-849.
- персидских породистых котят. Тел. 8-029-847-31-48 мтс.
- кур несушек, дойную козу. Тел. 8-033-628-67-22, 38-909 вечером.

#### ДЛЯ ДОМА

- дрова, срочно, недорого, самовывоз. Тел. 8-029-550-31-54 МТС.
- дрова чурками, недорого. Тел. 8-033-359-99-27.
- шифер, немного б/у. Тел. 8-029-544-45-90.

#### ДРУГОЕ

- плитку тротуарную, р. 30х30х3, а также Опель Омега, 1989 г.в., универсал, 2.0 бензин. Тел. 8-029-124-00-94, 57-800.
- инвалидную коляску для взрослых, подгузники для взрослых, размер 3, 67 штук, 6 тысяч за 1 штуку. Тел. 8-025-706-71-07 Лайф.
- фортепьяно черное Беларусь, 100 у.е, Тел. 8-029-247-12-91, 55-787.

### КУПЛЮ

- автомобиль в любом техническом состоянии, заберу сам, для себя. Тел. 8-029-8-444-333, 8-029-330-68-30.
- авто для себя, иномарку, надоевшую вам, в любом состоянии, можно аварийную либо не на ходу, заберу сам, срочно, для вас дорого, в любое время. Тел. 8-044-457-82-23, 8-033-361-72-56.
- 3 комнатную квартиру. Тел. 5-48-14, 8-029-241-02-43 МТС.
- 1 или 2х- комнатную квартиру в поселке **Ленино**. Тел. 8-029-118-23-70.
- крупный картофель. Тел. 8-029-546-25-83 МТС.
- автомобиль для себя, рассмотрю любые приложения. Тел. 8-029-575-20-41 МТС, 8-044-479-16-49 Вел, 8-025-754-24-37 Лайф.
- автомобиль грузовой, легковой в любом состоянии, на ходу или нет, заберу сам. Тел. 8-044-795-14-56.
- сено в тюках. Тел. 8-029-615-31-29 вел.
- картофель. Тел. 8-029-283-41-71.

### ИЩУ РАБОТУ

- Печник, плотник, каменщик ищет работу. Тел. 8-029-98-38-826 вел.
- Молодой человек ищет работу, 32 года, высшее образование, аспирантура, опыт работы торговым представителем. Тел. 8-029-71-00-864, 8-044-74-00-864.
- строителя (шпаклевка, плитка, ламинат, фигурные потолки из гипскартона). Тел. 8-033-658-24-94 мтс.
- строителя-отделочника, сантехника, все виды работ. Тел. 8-025-626-44-02 лайф.

### НУЖДАЮСЬ В УСЛУГАХ

- плиточника. Тел. 8-044-72-35-431.
- по уборке картофеля (картофелекопалкой или лошадью). Тел. 516-68.

### СДАЮ

- дом. Тел. 8-025-914-59-33 Лайф.
- квартиру без удобств, в районе Учхоза, на длительный срок, недорого. Тел. 8-029-242-84-45.
- 2-комнатную квартиру без хозяев, со всеми удобствами, для студентов-заочников, в районе академии. Тел. 8-029-348-58-96 Вел, 8-029-29-52-238 МТС.
- 2-комнатную квартиру и коттедж для студентов-заочников или строителей. Тел. 8-044-790-37-05.

### МЕНЯЮ

- 3-комнатную квартиру в районе Строителей на дом со всеми удобствами. Тел. 8-029-185-32-40 вел, 79-196.
- жилой кирпичный дом по ул.Маяковского (район жд вокзала), площадь 100 кв.м., участок 5 соток, баня, сарай, хозпостройки, отопление паровое, вода во дворе (электрическая колонка), газ по улице, на 1-комнатную квартиру или 2-комнатную с доплатой. Тел. 8-029-603-27-30 Вел, 7-00-99.

### РАЗНОЕ

- Котята без вредных привычек ищут себе хозяина. Тел. 8-029-241-02-39 МТС.
- Пропала охотчья-англо-русская гончая в районе Академии, кабель, окрас пегий в румянах, два уха рыжих, спина черная, просьба вернуть за вознаграждение. Тел. 8-029-242-48-44.

**Частные объявления и поздравления в «УзГорак» принимаем по телефону: 166.**
(Круглосуточно из Горок, Дрибина, Мстиславля. Услуга платная).
Бесплатно принимаем объявления: на e-mail: uzgorak@gmail.com, а в Горках – в магазине «Фея».

Реклама юридических лиц и индивидуальных предпринимателей под видом частных объявлений **не принимается.** Редакция не несет ответственность за содержание объявлений, а также за искажения и ошибки в тексте, допущенные операторами службы 166.

### ПРОДАМ В ДРИБИНЕ

- 2-комнатную квартиру в Дрибине, недорого. Тел. 8-044-77-63-757 вел.
- дом в деревне **Никольск**. Тел. 579-61.

## ● УЛЫБНИТЕСЬ

***

Осень — это такое время года, когда заходишь в ванную не для того, чтобы только искупаться, а чтобы еще и погреться.

***

Муж говорит жене:

- Я купил билеты в театр. На следующее воскресенье. Может быть, тебе следует начать одеваться уже сейчас, чтобы хоть раз в жизни нам не опоздать к началу спектакля?..

***

Смотришь телевизор и с ужасом думаешь: пройдет еще десять лет, и те же самые люди будут говорить с экрана те же самые слова, причем по-прежнему используя глаголы в будущем времени…



## ● ВІНШУЕМ МАЛАДЫХ!

**ГОРКИ**

Мария Мишульская и Александр Тютюнов
Маргарита Гапонова и Павел Русак
Карина Ярошевич и Дмитрий Кальчевский

**МСТИСЛАВЛЬ**

Екатерина Янченкова и Александр Чернявский
Елена Коршунова и Олег Галыга
Юлия Романишкина и Юрий Шевцов
Зарина Сабирова и Владимир Кемцев

## ● З НАРАДЖЭННЕМ!

**ГОРКИ**

Анна Кастюшкина
Маргарита Степанова
Захар Григорьев
София Шекунова
Полина Улахович
Ксения Никитина
Владислав Титюркин
Дарья Сафонова
Аделина Котикова

## ● СВЕТЛАЯ ПАМЯЦЬ

**ГОРКИ**

Киселев Сергей Андреевич, 1950 г.
Монетин Виктор Александрович, 1933 г.
Межевич Сергей Лугавеевич, 1939 г.
Люхтикова Ульяна Викторовна, 1915 г.
Гехоров Анатолий Петрович, 1951 г.
Дробышева Елена Васильевна, 1976 г.
Сенчилова Антонина Денисовна, 1938 г.
Богачева Нина Петровна, 1937 г.

**МСТИСЛАВЛЬ**

Лесников Аркадий Яковлевич, 1940 г.
Крутинская Ольга Никифоровна, 1918 г.


АБЛАСНАЯ АГУЛЬНАПАЛІТЫЧНАЯ ГАЗЕТА **УзГорак**
Галоўны рэдактар – БУДНАЯ ГАЛІНА ДЗМІТРЫЕЎНА

**ВЫХОДЗІЦЬ АДЗІН РАЗ НА ТЫДЗЕНЬ ПА ЧАЦВЯРГАХ.** Зарэгістравана Міністэрствам інфармацыі Рэспублікі Беларусь 24 красавіка 2009 г. Пасведчанне №311. **Заснавальнік і выдавец –** прыватнае гандлёва-вытворчае ўнітарнае прадпрыемства "Узгорак".

**Юрыдычны адрас рэдакцыі:** 213410, Магілёўская вобл., г.Горкі, вул.Якубоўскага, д.22, к.3. УНП 790485282, р/р 3012460082012 у ЦКА №2 дырэкцыі ААТ "Беліпвестбанк" па Магілёўскай вобл., код 739. **Адрас банка:** Магілёўская вобл., г.Горкі, вул.Леніна, 20.

**ТЭЛЕФОН РЭДАКТАРА:** 8 033 628 32 99.
**E-MAIL:** uzgorak@gmail.com
**НАКЛАД 1500 АСОБНІКАЎ**

**№39 (277) ад 2 кастрычніка 2014 г.** Заказ №5867. Падпісана ў друк 1 кастрычніка 2014 г. у 14.00. Надрукавана ў Магілёўскай абласной узбуйненай друкарні імя Спірыдона Собаля. Адрас друкарні: 212030, г.Магілёў, вул.Першамайская, 70.

Фармат А3, аб'ём – два ўмоўныя друкарскія аркушы фармату А2. **ПАДПІСНЫЯ ІНДЭКСЫ: 63800 (ІНДЫВІДУАЛЬНАЯ ПАДПІСКА), 638002 (ВЕДАМАСНАЯ ПАДПІСКА).** Цана ў розніцу свабодная.